

保護者の皆様

先日お配りした「12月給食だより」に誤りがありました。訂正版をお届けいたします。関係の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。お詫びして訂正させていただきます。

【訂正箇所】①「練馬大根引っこ抜き大会」「中国料理の日程」「残食調査の期間」が間違っていました。

②12月16日「青森県郷土料理」と12月19日「スペイン料理献立」の場所を入れ替えました。

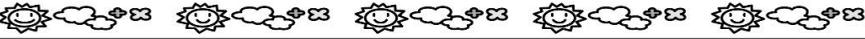
③朝ごはん調べ「排便は毎日ありますか」と「朝ごはんを誰と食べますか」が同じ人数になっていました。



# 12月給食だより



平成28年12月  
練馬区立石神井南中学校



## 冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

早いもので今年も後1か月となりました。これからは寒さも一段と厳しくなります。風邪やインフルエンザなどにかからないようにしっかりと予防しましょう。また、冬休みはごちそうを食べる機会が増えるので腹八分目を心がけましょう。



体重の増え過ぎに気をつけて！

朝ごはん



早寝

早起き



★12月献立区内産野菜…大根・キャベツ・白菜・ゆずを使用する予定です。

### ★12月5日は練馬大根一斉給食です。

練馬区では伝統野菜を守るため、練馬大根引っこ抜き大会などの様々な取り組みをしています。12月4日に行われる引っこ抜き大会で収穫された大根は練馬区の全小、中学校に届けられます。石南中では麻婆大根の献立にさせていただきます。収穫から時間が経っていないので鮮度が良く、栄養素も損なわれるのが少ない状態で食べることができます。

◎中国料理：12月8日（木）…豆腐の中華煮・春雨サラダ  
12月13日（火）…ジャージャー麺・中華風コーンスープ



◎青森県郷土料理献立  
12月16日（金）  
いがメンチ  
せんべい汁  
りんご（青森産）



◎スペイン料理献立  
12月19日（月）  
パエリア  
スパニッシュオムレツ  
ビーンズスープ



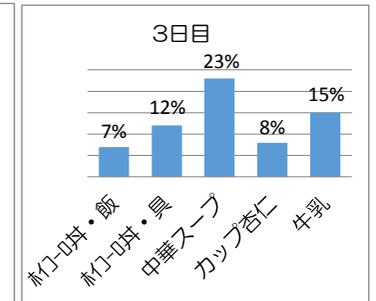
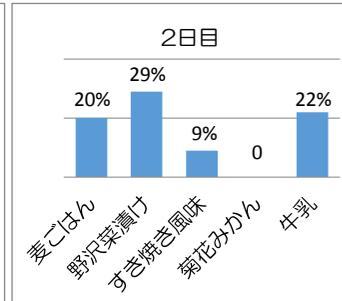
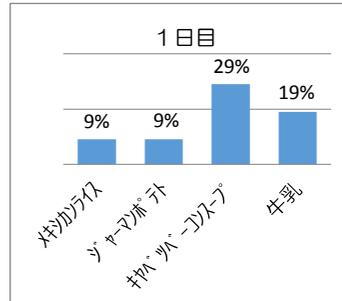
◎冬至献立  
12月21日（水）  
・冬至カレー  
・柚子風味サラダ

### ★残食調査と朝ごはん調べ

練馬区立全小中学校の小5と中2で「残食調査」および「朝ごはん調べ」を行いました。その結果をお知らせします。

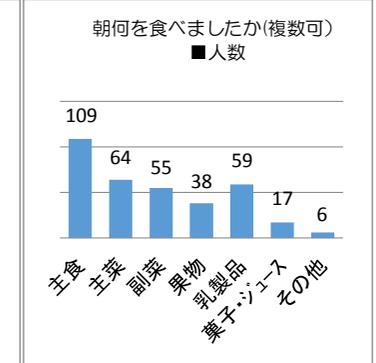
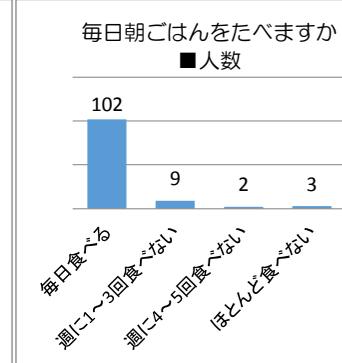
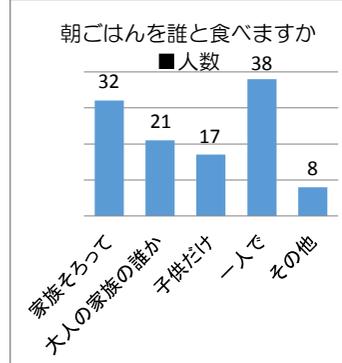
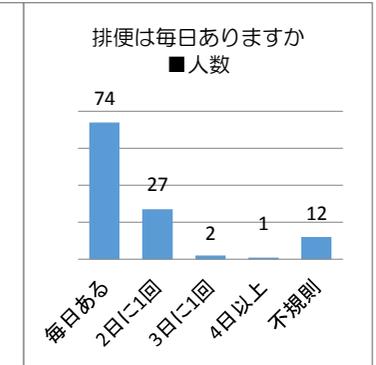
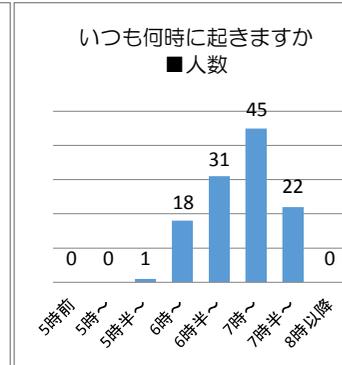
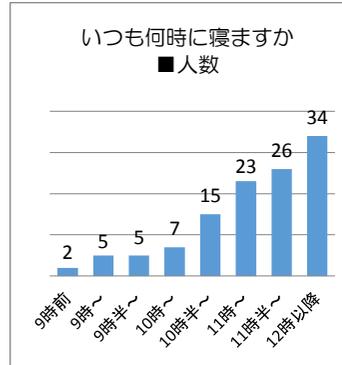
#### ★残食調査★ (3クラス合算)

調査期間は11月14日～25日の間で米飯給食の日、3日間です。本校は14日、18日、22日の3日間行いました。



#### ★朝ごはんしらべ★

朝ごはんしらべは選択式無記名でアンケートを行いました。



全体的に朝ごはんを食べる習慣ができているようです。これからも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。

